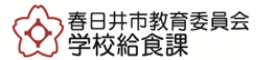




# 5月 中学校給食献立表



今月の献立目標 新緑の季節にとれる食べ物を味わおう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	国清汁	豆腐 油揚げ あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも	ごま油
	ちくわのお茶天ぷら(3個)	ちくわ		お茶の粉		小麦粉 でん粉	米油
	小松菜のなめたけ和え			小松菜	えのきたけ	砂糖	
6月	ミニみかんゼリー				みかん	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	わかたけ汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	たけのこ はくさい ねぎ しいたけ		
	宗田かつおのおかか煮	かつお				砂糖	
	もやしのゆかり和え			ゆかり	もやし		
9月	よもぎだんご			よもぎ		米粉 砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	厚揚げカレー丼	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	でん粉	
	コーンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ どうもろこし	砂糖	白ごま サラダ油
10月	干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ワンドンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし	ワンドン	
	さけ団子の甘酢あんかけ	さけ たら おから		赤パプリカ	たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	米油
11月	チーズ		チーズ				
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
12月	切り干し大根と ひじきのサラダ	ポークハム	ひじき	にんじん	どうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油 卵なし マヨネーズ
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
1月	ミートソース	豚肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ 砂糖	
	フルーツ白玉				みかん パイナップル 黄桃	米粉 砂糖	
13月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	筑前煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
	ソフトかれいフライ	かれい				パン粉 小麦粉	米油
16月	もやしと小松菜の和え物			小松菜	もやし	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	ひじき入り親子そば	卵 鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	
17月	豆乳デザート	豆乳				砂糖	ココア
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	ハヤシルウ 砂糖	
18月	コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ どうもろこし たまねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
19月	豚丼	豚肉 豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け			ごぼう どうもろこし きゅうり 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油
	冷凍パイナップル				パイナップル	砂糖	
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン	
20月	具だくさんコンソメスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	えびカツ	えび		にんじん	キャベツ	パン粉	米油
	ポイル野菜			にんじん			ドレッシング
21月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	大根と豚肉の煮物	豚肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖	
	大豆ナゲット(3個)	鶏肉 大豆					菜種油 米油
22月	きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		白ごま

日 曜	5月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
23 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さばのみそ煮 切り干し大根のさっぱり漬け	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油
24 火	牛乳 ふきごはん コロッケ きゅうりの塩昆布あえ フローズンヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛肉 昆布 ヨーグルト	牛乳	にんじん	こんにゃく ふき ごぼう たけのこ たまねぎ きゅうり	米 もち米 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖	米油
25 水	わかめごはん 牛乳 豆腐とキャベツのスープ 揚げぎょうざ(3個) もやしのナムル	豆腐 鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ にんにく キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油
26 木	① ② ③ ④ ごはん 牛乳 えがいのカレーシチュー キャベツと アスパラガスのサラダ きらず揚げ	豚肉 豆乳 まぐろ油漬け おから	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも カレールウ 砂糖 小麦粉 砂糖	オリーブ油 菜種油
27 金	ミルクロールパン 牛乳 チキンピーンズ じゃがいもとポークのソテー	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	バター
30 月	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華飯 パンパンジーサラダ	生揚げ うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 大麦 砂糖 でん粉 砂糖	白ごま
31 火	クロスロールパン はっこう乳 白いんげんと コーンのポタージュ 野菜いため	はっこう乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ 豚肉	はっこう乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	パン じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ 砂糖	米油

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ①マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

### 今月の献立紹介 2日(月) ちくわのお茶天ぷら

5月2日は、2月4日の立春から数えて88日目「八十八夜」と呼ばれています。この日に摘んだ新茶は味も香りもよく、昔からこのお茶を飲めばその年は無病息災で過ごせるといわれています。この時期には、農家は田の苗代づくり、畑の種まきをします。ちくわのお茶天ぷらには、お茶の粉を衣に混ぜてあります。

### 徳島県の郷土料理 6日(金) わかたけ汁

徳島県は、たけのこの産地です。「わかたけ汁」は春に旬を迎えるわかめと、成長の早いたけのこの2種の新芽を使ったすまし汁です。子どもたちの成長と健康の願いが込められています。



### 応募献立

11日(水)  
切り干し大根とひじきのサラダ  
応募者コメント マヨネーズ味で食べやすくなっています。お好みで枝豆やコーンを入れてもいりどりよくなります。



### たまねぎ

愛知県では、5月ごろから、今年とれた「たまねぎ」が出回ります。乾燥させていないたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、水分が多くやわらかいので、生でもおいしく食べることができます。



給食費のお知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
	285円	9月分	20	5,700円	令和2年11月2日(月)
		10月分	22	6,270円	令和2年11月30日(月)

春日井市ホームページでアレルギー献立表が見られます。

### 春日井市長選挙

5月 日( )



※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。